

LA ACTIVIDAD FISICA Y LA NUTRICION EN LA COMUNIDAD LATINA

A pesar de la actividad física que la mayoría de personas latinas hacen en sus trabajos diarios, los avances de la tecnología y las comodidades en los Estados Unidos hacen que llevemos una vida sedentaria, sin prestar atención a la frecuencia con la que hacemos actividad física. La actividad física aumenta el bienestar del cuerpo y la mente, y disminuye el riesgo de contraer enfermedades crónicas.

Al igual que la actividad física, los buenos hábitos en la alimentación también ayudan a mantener una vida saludable. El cuerpo es como una máquina que necesita estar en permanente actividad para evitar que se dañe y también necesita de buen mantenimiento. Por eso hay que escoger muy bien los alimentos que consumimos diariamente.

Ama Tu Vida busca promover el bienestar de nuestra comunidad latina. Es importante darnos cuenta que nuestro bienestar depende tanto de nuestra salud física como de nuestra salud mental. **Amar Tu Vida** es adoptar conductas saludables, hacerse los exámenes para la detección temprana de enfermedades, y formar hábitos saludables desde la niñez. Debemos poner en práctica éstos hábitos para mejorar nuestra salud física, emocional y espiritual.

En este boletín **Ama Tu Vida** veremos que la promoción de la actividad física y la buena nutrición, son hábitos esenciales para una vida sana. También estaremos dándole algunos consejos que puede poner en práctica con su familia y que le ayudarán a mantenerse activo.

En esta edición:

- ¿Sabe Usted qué es la Actividad Física?
- Consejos Prácticos para Hacer más Actividad Física
- La Importancia de Comer Saludable
- Consejos para Comer Saludablemente
- Mantenga un Peso Saludable
- Información Útil

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA HACER MAS ACTIVIDAD FÍSICA

Salga de la monotonía, saque mejor provecho a sus actividades cotidianas manteniéndose activo. Nunca es tarde para empezar a ser activo. No importa cuantos años tenga, o si no ha hecho ejercicio en mucho tiempo, COMIENZE AHORA a incorporar la actividad física en su vida diaria y pronto disfrutará de los beneficios.

Cambie su inactividad por nuevas costumbres como estas:

- ★ Incluya el baile como rutina diaria.
- ★ Si usted vive cerca del supermercado, no utilice el carro, camine.
- ★ Suba y baje las escaleras y evite usar el ascensor.
- ★ Comparta con su familia invitándolos a caminar en los parques públicos o en el zoológico. Esta actividad promueve la unión familiar.
- ★ Realice las tareas del hogar de una forma más dinámica, de forma que sienta que esta ejercitando su cuerpo.
- ★ Disminuya el tiempo que dedica a ver televisión y a usar la computadora.

¿Cuánta actividad física tenemos que hacer?

Se recomienda hacer actividad física de intensidad moderada, como por ejemplo, caminar vigorosamente todos o casi todos los días durante treinta minutos para disfrutar de la mayoría de los beneficios de la actividad física. La actividad física en sesiones breves, por ejemplo, dos o tres sesiones de diez minutos cada una, es casi tan eficaz como hacerla en forma continua y es más fácil hacerla con el ritmo de la vida moderna.

Es importante notar que para bajar de peso, se requiere hacer actividad física por el doble del tiempo y esfuerzo, mientras se controla la dieta.



RECUERDE: Es importante hacer actividad física todos o casi todos los días durante treinta minutos.

¿Cuánto debo esforzarme para obtener los beneficios de la actividad física?

La intensidad de la actividad física, o que tanto el cuerpo se está esforzando, se puede categorizar como ligera, moderada e intensa. **La prueba de la conversación** es una manera fácil de medir la intensidad de la actividad física. Si una persona puede cantar mientras realiza la actividad, entonces se considera una actividad física ligera. Si una persona puede llevar a cabo una conversación fluida mientras realiza la actividad, se considera una actividad física moderada. Si la persona no puede llevar a cabo una conversación fácilmente, o si le falta la respiración, se considera una actividad intensa.

La intensidad de la actividad física varía dependiendo del estado físico de cada persona. Una actividad que se considera moderada para una persona, puede ser ligera para otra persona.

Ejemplo de una Sesión de Actividad Física

Para aumentar la actividad física en su vida diaria, le recomendamos iniciar una rutina como esta:

1. Comience con una actividad de calentamiento de 3 a 5 minutos. Esto es importante para calentar los músculos y para preparar el cuerpo para la actividad física. Un ejemplo de calentamiento es caminar despacio por 3 minutos.
2. Después del calentamiento, haga ejercicios de estiramiento. Estos ejercicios harán que sus músculos se pongan flexibles. Haga diferentes ejercicios de estiramiento por lo menos durante 30 segundos cada uno, suavemente y sin hacer movimientos bruscos.
3. Luego empiece la actividad física, por ejemplo camine rápido por 20 minutos.
4. Finalmente, tome unos 5 minutos para disminuir gradualmente la intensidad de la actividad y haga ejercicios de estiramiento nuevamente.



La Niñez, la Adolescencia y la Actividad Física

La niñez y la adolescencia son períodos claves para prevenir una vida sedentaria en la vida adulta. Por esta razón es muy importante que motivemos a nuestros niños y jóvenes a participar casi todos los días en alguna actividad física de intensidad moderada a intensa por 60 minutos.

Primeros Pasos Para Iniciar su Actividad Física

- Si tiene alguna condición médica, consulte con su doctor antes de empezar una rutina de actividad física.
- Comience despacio. Gradualmente, vaya aumentando el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad física.
- Beba agua en abundancia antes, durante y después del ejercicio. Es recomendable tomar un vaso de agua cada 15 minutos.
- Es importante que se ponga ropa y zapatos cómodos. No es necesario comprar ropa cara y de moda. Use zapatos que le den estabilidad, flexibilidad y que sean acolchados.

Estrategias de Motivación para Empezar una Rutina de Actividad Física

- Propóngase una meta posible de cumplir — hágase la promesa de mantenerse activo.
- Haga actividad física con su familia o con sus amistades.
- Escuche música mientras realiza la actividad física.
- Establezca una rutina. Escoja el lugar, la hora y la actividad.
- Escoja actividades que disfrute.



¿SABE USTED QUE ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física no es lo mismo que el ejercicio. La actividad física es la acción de moverse vigorosamente, por ejemplo, caminar o subir gradas. El ejercicio, en cambio se da a través de movimientos planificados y diseñados para estar en forma, como por ejemplo levantar pesas, montar bicicleta, nadar y hacer otros deportes.

Beneficios de la Actividad Física

Los estudios demuestran que las personas que hacen alguna actividad física moderada durante la vida, tienen el doble de probabilidades de evitar una muerte prematura o una enfermedad grave. Algunos beneficios de la actividad física son:

- Previene la obesidad
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón
- Disminuye los niveles de colesterol en la sangre
- Disminuye el riesgo de tener diabetes
- Fortalece los músculos y los huesos
- Mejora su salud mental, disminuye el estrés y la depresión
- Disminuye el riesgo de padecer de algunos tipos de cáncer

LA IMPORTANCIA DE COMER SALUDABLE

El ser humano necesita un suministro continuo de alimentos, para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos. El equilibrio adecuado en el consumo de alimentos, nos ayuda a mantenernos saludables. No hay que eliminar de la dieta nuestros alimentos favoritos, siempre y cuando los tamaños

de las porciones que comemos sean razonables.

Los estudios indican que tener una dieta adecuada reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como por ejemplo, las enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer, la diabetes y la osteoporosis.

Mantener un peso saludable, estar físicamente activo y evitar la obesidad, son elementos claves para tener un estilo de vida saludable. Tal como en la actividad física, el hábito de comer bien, se establece idealmente en la niñez, pero cualquier época de la vida es buena para empezar a **Amar tu Vida!**

CONSEJOS PARA COMER SALUDABLEMENTE

No hay secreto para comer bien, simplemente una dieta adecuada y comer porciones moderadas deben ser parte de su estilo de vida.

* **Coma Variadamente**

- Coma todo tipo de alimentos y pruebe nuevas comidas. Es saludable variar su dieta todos los días para asegurar que su cuerpo adquiera los nutrientes que necesita.

* **Coma Granos en Abundancia**

- Escoja productos integrales cuando coma pan, pastas, arroz, cereales y tortillas.
- Desayune cereal con fibra acompañado de fruta.

* **Coma Más Frutas y Verduras**

- Coma una variedad de frutas y verduras todos los días.
- En lugar de comer panes o galletas entre comidas, coma frutas y verduras.
- Elija frutas y verduras frescas en vez de jugos. Los jugos contienen poca fibra y mucha azúcar.
- Escoja verduras con hojas bien verdes.
- Consuma verduras frescas, congeladas o enlatadas y escoja una variedad de colores y tipos.



Receta Saludable

Ensalada de Frutas con Helado de Yogurt (Para 8 porciones)

- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 manzana mediana picada
- 1 ciruela mediana picada
- 1 naranja grande, pelada y cortada en rodajas
- 1 toronja grande pelada en gajos
- 1 banana mediana cortada en rodajas
- 1 litro de helado yogurt de vainilla descremado.

En una fuente grande, mezcle la miel con el jugo de limón.

Agregue las frutas y revuelva.

Sirva las frutas con una bola de helado de yogurt encima.

Por porción:

Calorías: 161

Grasas: 1g

Grasas saturadas: 0g

Colesterol: 3mg

Sodio: 73mg

Fibra alimenticia: 2g

Carbohidratos: 38g

Proteínas: 4g

Tamaño de cada porción: ¾ taza

Receta de: Celebre la Cocina Hispana, Institutos Nacionales de la Salud, Instituto Nacional del Cáncer. Enero 2000 .

* **Coma Menos Grasas**

- Consuma leche sin grasa o al 1% y escoja productos derivados de la leche sin grasa o con contenidos bajo en grasa.
- Seleccione quesos marcados en la etiqueta como bajos en grasa o sin grasa ("low fat", "fat free")
- Cocine con aceites vegetales como el aceite de oliva en vez de usar mantequilla, margarina, manteca de cerdo y manteca vegetal.
- Evite agregar aderezos con grasa a las ensaladas de verduras.
- Retire la piel y la grasa visible antes de consumir el pollo, la carne de cerdo, de res o cualquier otro tipo de carne.
- Escoja alimentos bajos en grasa como arvejas secas, frijoles o habichuelas negras, rosadas y lentejas entre otros.

* **Modere el Consumo de Azúcar**

- Si consume jugos de frutas, escoja jugos naturales.
- Evite consumir bebidas o refrescos con sabores y endulzantes artificiales.
- Reduzca el consumo de bebidas gaseosas, postres, galletas, caramelos y dulces.

* **Coma Menos Sal**

- Use hierbas, especias y frutas para sazonar la comida y utilice menos condimentos con sal y sodio.
- Escoja pescado, mariscos y pollo fresco o congelado en vez de



RECUERDE:
Las principales causas de la obesidad son consumir demasiadas calorías y no realizar suficiente actividad física.

carnes ahumadas y curadas o los productos enlatados como el atún.

- Escoja vegetales y verduras frescas. Si las consume congeladas o enlatadas, busque en la etiqueta que no contengan sal.

* **Reduzca el Consumo de Bebidas Alcohólicas**

- Si consume bebidas alcohólicas hágalo con moderación.
- Los hombres que beben no deben tomar más de dos tragos por día.
- Las mujeres que beben no deben tomar más de un trago por día.

MANTENGA UN PESO SALUDABLE

Ponga en práctica estos consejos básicos para empezar a perder peso o mantener un peso saludable. Para poder mantener un peso estable, la cantidad de calorías quemadas debe ser igual a las calorías consumidas. Si usted **come más** calorías de las que quema, **aumentará de peso**. Si usted **quema más calorías** de las que come, **perderá peso**.

Recuerde que para perder peso, es indispensable adquirir el hábito de mantener una dieta saludable y realizar actividad física regularmente durante **TODA LA VIDA**.

Desayune: Las personas que comen un desayuno saludable normalmente tienen menos hambre durante el día.

Coma despacio: Coma sólo cuando tenga hambre y saboree

su comida. Recuerde que para que usted sienta el estómago lleno después de comer, tienen que pasar más de 15 minutos.

Sírvase porciones pequeñas y no repita: Coma durante el día porciones pequeñas y bocadillos saludables en lugar de una sola comida grande. Si come fuera de casa, ordene porciones pequeñas, comparta un plato fuerte o coma la mitad y llévese el resto para su casa.

Escoja bocadillos que sean saludables y llenen: Coma alimentos que tengan alto contenido de fibra para que le ayuden a sentirse lleno. La fruta fresca, vegetales crudos o yogurt con bajo contenido de grasa son buenas opciones que pueden satisfacer su apetito hasta la próxima comida.

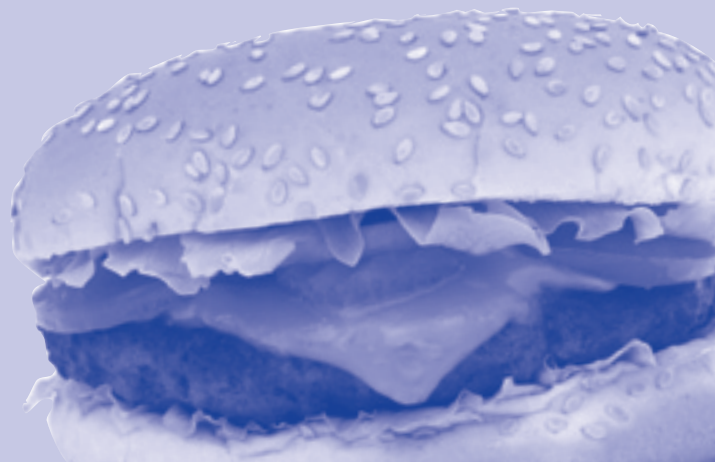


No se dé por vencido: Si comete errores con su dieta, perdónese. Reconozca que comió demasiado y regrese a su plan. Comprométase a comer saludable, a aumentar la actividad física y a pedirle apoyo a su familia y sus amigos. Aprenda a **¡Amar su Vida!**

¿Sabe Usted Cuantas Calorías Contiene la Comida Rápida?

ALIMENTO	CALORIAS
Hamburguesa doble con queso	770
Papas fritas (grande)	420
Gaseosa de 24 onzas	280
Número Total de Calorías	1,470

Para quemar estas 1,470 calorías, se necesita correr por 2 horas y media a un paso de 10 minutos por milla.



INFORMACION UTIL

Departamento de Recreación del Condado de Montgomery

El Departamento de Recreación ofrece una variedad de actividades, como fútbol y béisbol, en las cuales pueden participar personas de todas las edades. Para obtener información en español sobre los programas disponibles, el proceso de asistencia financiera, los eventos especiales y las oportunidades de empleo, por favor llame al (240) 777-6839. Visite la página Web si quiere información adicional.
<http://montgomerycountymd.gov/rec>

Brookside Gardens

1800 Glenallan Avenue
 Wheaton, MD 20902
 (301) 962-1400
<http://www.montgomeryparks.org/brookside/>

Tiene dos jardines botánicos abiertos durante todo el año y el sendero Heart Smart. Este es un sendero de una milla donde puede hacer actividad física para mejorar su salud en uno de los lugares más hermosos del condado. La entrada es gratuita.

El Departamento de Parques y Planificación – MNCPPC

Llame al (301) 495-2595 o visite la página Web si quiere información adicional en inglés
<http://www.montgomeryparks.org/>

Estos parques del condado cuentan con senderos para bicicletas y para caminar, canchas atléticas, campamentos, lugares para hacer picnic, lagos y mucho más. Los precios varían según la actividad. La entrada a los parques es gratuita.

Pistas para Patinar sobre Hielo

Abiertas durante todo el año, además ofrece tres salas para fiestas, cafetería y clases de patinaje.

Cabin John Ice Rink 10610 Westlake Drive Rockville, MD 20852 (301) 365-2246 www.cabinjohnice.com	Wheaton Ice Arena 11717 Orebaugh Avenue Wheaton, MD 20902 (301) 649-3640 www.wheatonicearena.com
--	---

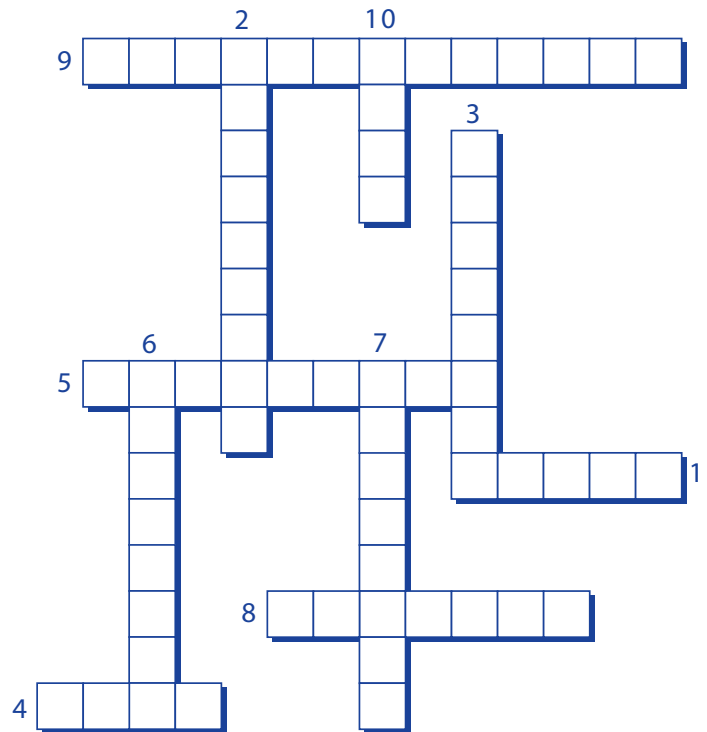
Campana Ama Tu Vida Iniciativa Latina de Salud del Condado de Montgomery

Organiza caminatas para familias en el Condado de Montgomery. Para mayor información o para participar en las caminatas llame al (240) 777-3470.

Latino Health Initiative
 Montgomery County
 Department of Health & Human Services
 8630 Fenton Street, 10th Floor
 Silver Spring, MD 20910
 Phone: (240) 777-3221
 Fax: (240) 777-3501
www.lhiinfo.org



Crucigrama



1. La actividad física y una alimentación adecuada, ayudan a mantener la buena
2. Conjunto de movimientos diseñados para estar en forma, o para entrenar en algún deporte.
3. Exceso de peso por comer demasiadas calorías y no hacer suficiente actividad física
4. Es determinado por la cantidad de calorías quemadas y de calorías consumidas
5. Acción con movimientos enérgicos.
6. Lo que comemos para mantener las funciones del cuerpo.
7. Aumento de los niveles de azúcar en la sangre.
8. Actividad física que hace que una persona no pueda conversar fácilmente mientras la realiza.
9. Preparación del cuerpo para empezar a hacer actividad física.
10. Se debe de tomar en abundancia antes, durante y después del ejercicio

